

خود مراقبتی “ Self care “

برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود، اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از انجام هر گونه بررسی وضعیت سلامت خود اجتناب می کنند و برخی حتی ترجیح می دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بسیار دیر است.

زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال ، اغلب نقش والدین را بر عهده دارند و سرپرست خانواده هستند و سلامت آنان محور سلامت خانواده و جامعه است. آنان معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک تا نوجوان و سالمند را مدیریت می کنند . اما متأسفانه کمتر به سلامت خود توجه داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می دهند. برخی در بعضی موارد مردان میانسال پیشگیری از بیماری را مغایر با شأن و منزلت خود می دانند ! این مسئله موجب تجمع عوامل خطر در بدن شده و در سال های پایانی دوره میانسالی، کیفیت زندگی با مخاطرات زیادی مواجه می شود.

تعریف سلامتی :

یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی ، روحی ، روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی . انسان سالم ، انسانی است که از نظر جسمی و فکری سالم ، از نظر روانی شاد ، از نظر اجتماعی فعال ،

از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم :

یعنی تمرین عادات خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات زیان بار و غیر سالم . انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تأمین ، حفظ و ارتقای سلامتی است.

پیشگیری :

یعنی مقابله با شرایط مضر سلامتی . پیشگیری می تواند شامل اقداماتی باشد که :

- ۱- قبل از ایجاد بیماری یا اختلال صورت می گیرد ، مثل: واکسیناسیون. (پیشگیری سطح اول)
- ۲- برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه آن صورت می گیرد تا درمان هرچه زودتر انجام شود ، مثل ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه در مراحل اول آن. (پیشگیری سطح دوم)
- ۳- برای توانبخشی پس از بیماری و کاستن از ناتوانی و عوارض بیماری انجام می شود تا کیفیت زندگی افزایش یابد. (پیشگیری سطح سوم)

برای انجام اقدامات پیشگیرانه یا افراد باید به مراکز ارائه دهنده خدمت مراجعه نمایند و یا این که خود فرد با توجه به عوامل خطر و علائم بیماری برای تشخیص زود هنگام اقدام نماید.

خودمراقبتی :

یعنی اقدامات و فعالیت های آگاهانه ، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات ، تامین ، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد . خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان ، خانواده ، دوستان ، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد . در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند ، از سلامت جسمی خود نگه داری کنند ، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند ، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند ، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای اقدامات سلامتی خود می شود . گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت نادرستی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه میشود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان تاکستان

خود مراقبتی در میانسالان



انتشارات کمیته علمی-اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۴۵۱)

- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن.
- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمر درد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن.
- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر ابتلا به سرطان و راه های پیشگیری از آن ها.
- توجه به اهمیت بررسی های آزمایشگاهی و انجام به موقع آزمایشات.

- توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب نمایه توده بدنی بین $BMI=18/5-24/9$ طبیعی می باشد .

نحوه محاسبه نمایه توده بدنی:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{مجدورقده متر}^2}$$

$$\frac{70}{2.7^2} = 25.9$$

تدوین : الهام طاهرخانی

کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان تاکستان

منابع : ۱. کتابچه خود مراقبتی برای زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال اداره میانسالان سال ۹۱

۲. رویکرد نظام داربرای ارتقای کارایی برنامه های تندرستی

تألیف دکتر فرید ابوالحسنی فروردین ۱۳۸۳

خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بیماری ها یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است .
استفاده نابجا از دارو نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود، بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

جنبه های مختلف خودمراقبتی

- آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح.
- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد.
- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار.
- آگاهی از تأثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن.
- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب.
- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی.
- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب.
- آشنایی با راه های تقویت حافظه.
- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی.

وزارت ورزش و پرورش

سورای علمی تخصصی بهداشت

سورای علمی تخصصی بهداشت

سورای علمی تخصصی بهداشت

شهرداری تهران